



TAIJI WOCHEN 2020

15 - 22 Februar

Piani di Luzza (Udine/Italien)

mit Gross-Meisterin **Li Rong Mei**

Eine ganze Woche Taiji!

Eine Woche gegen Stress und Burnout! Laden wir uns mit Taiji und Qigong von Meisterin Li Rong Mei auf. Wir werden eine Woche in den Bergen verbringen und uns um unsere Gesundheit kümmern können.

Samstag 15. Feb., Ankunft zum Abendessen

QiGong-/Taiji-Training:

Sonntag 16 - Freitag 21 von 15.00 - 18.30h

Samstag, 22. Abschlusstraining vor dem Frühstück, anschliessend Frühstück und Rückreise.

Programm:

- Taoistische Übungen,
- Qi Gong fünf Tierformen,
- 8 Brokate, Übungen zur Stärkung des Nieren Meridians während der Winterzeit.
- Authentische lange Yangform
- Taiji Fächer
- Bagua Zhang und Anwendungen.
- Theorie über die Meridiane zu den fünf Tierformen;
- Chinesische Ausdrücke zu den Übungsformen.

Unterkunft im Hotel in Doppel- oder Einzelzimmern mit Dusche/WC; mit Vollpension.

Das Hotel befindet sich in der Nähe des Dorfes Piani di Luzza, Località Piani di Luzza, 4, 33020 Forni Avoltri UD, Italien. Das Dorfzentrum von Sappada ist ca. 4 Km entfernt. Das Dorf bzw. das Skigebiet liegen zwischen 1250 - 2690 Meter über Meer.

Informationen - **Anmeldung bis: 23. Dezember 2019**

Taiji Akademie Yong Nian Schule der Meisterin Li Rong Mei

+41 79 752 93 05

+41 78 820 78 85

www.yongnian-taiji.eu

taiji@bluewin.ch

ANREISE MIT DEM ZUG

Zürich HB - ab 06.40h - Innsbruck Hbf ab 11.24h ab 12.50h Fortezza / Franzensfeste - an 14.10 S. Candido / Innichen - Zu Fuss ca.1 Min. 14.30 S.Candido Innichen mit Dolomiti Bus SpA bis Santo Stefano - 16.26 Betreiber SAF Autoservizi F.V.G. S.p.A. bis Piani Di Luzza an 17.06 von San Candido / innichen auch mit Linie S.Candido - Sappada - Tolmezzo - Udine - Trieste verbinden. (SAF Autoservizi F.V.G. S.p.A).

Fahrkarteninformationen:

<https://www.dolomiti.it/de/anreise-suedtirol-trentinodolomiten-belluno-friaul/>

MIT DEM FLUGZEUG

Die nächstgelegenen Flughäfen sind Trieste Ronchi (135 km von Forni Avoltri) und Venedig (205 Km) oder Bozen (170 km).